(٥) الصفة المعجزة

هكذا يطلق عليها علماء النفس (الصفة المعجزة).

ففي دراسة أُجريت على أكثر الأشخاص نجاحًا في معظم جوانب حياتهم ممن تركوا بصمتهم في هذا العالم، وجدوا أن هناك صفة أساسية مشتركة بينهم، هذه الصفة ليست الذكاء ولا العبقرية ولا التعليم المتميز، وهي ليست النفوذ أو السلطة أو ثروة وجدوها بانتظارهم ساعدتهم على النجاح.

على العكس تمامًا، فمعظمهم لم يكن يملك أيًّا من هذه الصفات، فمنهم من كان مستوى ذكائه أقل من المتوسط، ومنهم من لم يكمل تعليمه الأساسي، ومنهم من بدأ حياته مشردًا، ومنهم من لم يجد قوت يومه.

ولكن هذه الصفة فتحت الأبواب أمامهم وجعلتهم يحققون نجاحات عظيمة في حياتهم، ويساهمون في إعمار هذه الأرض.

وبالطبع هؤلاء الذين يحافظون على الصلاة لسنوات وسنوات يتميزون بهذه الصفة، فهي صفة أساسية مشتركة بينهم جميعًا، فهم ليس لديهم قدرات خاصة ولا ظروف استثنائية، ولكنهم فقط طوروا هذه الصفة المعجزة حتى أصبحت عادة، فظننا نحن أنهم لديهم قدرات خاصة أو دعم سماوي يعينهم على الصلاة، هذه الصفة هي أساس كل نجاح، وكل ما ستعرفه في هذا الكتاب يصبح عديم الفائدة بدون هذه الصفة.

ضبط النفس Self Discipline

ضبط النفس هو الصفة المعجزة، ضبط النفس هو الصفة الأساسية للحفاظ على الصلاة.

ربما ظننت أني سأُملي عليك حلًّا سحريًّا أو طريقًا مختصرًا سلكه هؤلاء الناجحون أو أولئك المصلون، لا، لا يوجد نجاح بدون ضبط النفس.

ضبط النفس ساعد هؤلاء الناجحين أن يحققوا معظم أهدافهم وساعد المصلين ألا تفوتهم صلاة أيًّا كانت الظروف.

ضبط النفس سيجعل منك شخصًا مختلفًا، سيرتب لك حياتك، سيجلب لك السعادة لأنه يتوافق مع الفطرة.

ضبط النفس هو أن تقوم بما عليك فعله في الوقت المحدد له سواء أحببت هذا العمل أم لم تحبه.

ضبط النفس هو ألا تختار أن تقوم بما هو ممتع وسهل على حساب ما هو ضروري ومهم حتى وإن كان صعبًا أو ثقيلًا.

قيامك بما هو ممتع وسهل سيجلب لك اللذة والراحة في وقته، لكن في نهاية يومك ستشعر بالفراغ والإحباط؛ لأنك فوّت الأعمال المهمة، بينما قيامك بما هو ضروري ومهم ربما يجلب لك شيئًا من الملل في وقته، لكن في نهاية يومك ستشعر بالرضا والسكينة؛ لأن يومك كان مفيدًا نافعًا ذا قيمة.

ذلك لأن ثمن الانضباط والالتزام أقل بكثير من ثمن الندم، إذا أردت أن تعي ما أقول فلتقف أمام باب مسجد بعد صلاة العشاء واسأل أحد المصلين عن شعوره بعد أن أتم صلوات يومه، أو اسأل

أحد الذين وضعوا لأنفسهم هدفًا شاقًّا عن شعوره بعد ما أنجز ذلك الهدف!!

في كل يوم، أنت بين مئات الاختيارات في أن تقوم بما عليك فعله من أمور مهمة أو تختار الأمور السهلة غير المهمة، وما تختاره كل يوم يحدد شخصيتك.

لا يوجد يوم واحد في حياتك غير مهم، كلما اخترت أن تقوم بالأمور بالمهمة أيًّا كانت الظروف؛ قويت شخصيتك وتحكمت بهوى نفسك حتى يصبح ضبط النفس والالتزام عادة وجزءا منك، وكلما تجاهلت الأمور المهمة والضرورية في حياتك واخترت الأمور السهلة الممتعة؛ ضعفت شخصيتك وأصبح اتباع هوى نفسك جزءا منك.

أُبشرك إنك تستطيع أن تنمي ضبط النفس عندك حتى يصبح عادة تفعلها دون مجهود.

ربما رأيت أحدهم وهو يقود دراجة هوائية حيث يبدو وكأنه يقودها دون مجهود وبمهارة عالية، وربما يظن البعض ممن لم يجرب قيادة الدراجات أنها أمر سهل وبسيط، ولكن ما لم يعلمه هؤلاء أن

هذا الشخص قد أخفق عشرات المرات في البداية، ولكنه حاول كثيرًا وكثيرًا وثابر حتى استطاع أن يقود الدراجة دون مجهود وبشكل تلقائي.

هكذا هو حال هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، فهم يبدون وكأنهم لا يجاهدون أنفسهم للصلاة، ولكن ما خُفي أنهم واجهوا أعذارهم يومًا بعد يوم، وجاهدوا أنفسهم حتى استقامت لهم، وأصبح ضبط النفس عادة وجزءا من شخصيتهم.

وهكذا تستطيع أن تنمي ضبط النفس عندك مع كل يوم تعيشه بأن ترفض الأعذار أيًّا كانت، وأن تلتزم أن تقوم بما عليك فعله أيًّا كانت حالتك المزاجية تجاه هذا الأمر.

لا تقلق فلن تشعر بالسآمة أو الملل بل ستحيا كل يوم سعادة ورضا، سيصبح الالتزام شيمة لك، ستشعر بالرضا والسعادة في نهاية كل يوم تعيشه.

لا تشاور عقلك Non-Negotiable Mind

لا تشاور عقلك، إن الناجحين يقومون بتنفيذ الأعمال المهمة والضرورية دون أن تستهلك منهم مجهودًا في المشاورة العقلية وكذلك المصلين لا يشاورون عقلهم في أمر الصلاة، فلا تقول:

أصلي الآن أم بعد أن أنتهي من هذا العمل؟

أنتظر الطعام أم أذهب لأصلي؟

سيرهقني خلع حذائي لأتوضأ.

سأنام خمس دقائق إضافية حتى أكون نشيطًا في صلاة الفجر.

لا تشاور عقلك، فالمشاورة العقلية تستهلك طاقة كبيرة وهي سبب رئيسي من أسباب التكاسل، يقول علماء النفس أن أفضل وسيلة للقضاء على التكاسل وتأجيل المهام هي أن تأمر عقلك أن يصمت، وتبدأ في الأمر الذي تريد إنجازه وتستغرق فيه.

عندما تسمع الأذان اؤْمُر عقلك أن يصمت وتوجه إلى الوضوء ثم الصلاة مباشرة، والأفضل ألا تفتح أي حديث مع أي شخص إلا

بعد أن تنتهي من الصلاة، حتى لا يتفرع هذا الحديث فيتدخل الشيطان ليقنعك أن تؤخر الصلاة.

أيًّا كان ما تفعله أو أينما كنت، لا تشاور عقلك في أن تصلي أم لا، لا تستهلك طاقتك في التفكير، كلما جاهدت نفسك أن تقوم مباشرة إلى الصلاة، ستقوى نفسك وستصبح هذه عادة مع مرور الوقت، وهي من أهم عادات المصلين والناجحين.

كان أحد الصالحين يعمل مزارعًا، فكان إذا رفع يده بالفأس وسمع الأذان لا ينزلها بل يلقي بالفأس خلفه خشية أن يوسوس له الشيطان بتأخير الصلاة، عمل بسيط لكنه بمنزلة تدريب على إلزام العقل بعدم المشاورة في أمر الصلاة.

وأخبرني أحد أبناء الشيوخ الذين تعلقت قلوبهم بالمساجد، أنه كانت هناك عاصفة شديدة وأمطار غزيرة، فسأل والده أن يصلي في البيت حتى لا يتأذى، فقال الشيخ: "والله لو كانت تُمطر حجرًا، ما تركت صلاة المسجد"، قوة شخصية لا تقبل المشاورة في أمر الصلاة.

النقطة المرجعية Reference Point

عندما سألت هذا الشيخ عن سر قوته في ضبط النفس، أطلعني على سرّ عجيب من أسرار النفس، وجدته مدونًا في كتب العلماء، هذا السر يسمى النقطة المرجعية Reference Point.

والنقطة المرجعية هو حدث أو فعل نجحت أنت في القيام به سلفًا تحت ظروف استثنائية صعبة، فعندما تمر أنت بنفس الحدث أو الفعل في الوقت الحاضر، يمكنك أن ترجع لهذا الحدث القديم (كنقطة مرجعية) ليكون دافعًا ومُحفزًا لك.

بمعنى. في ليلة باردة قارصة، عاد هذا الشيخ من عمله متأخرًا مُتعبًا ولم يحظَ بساعات نومٍ كافية حتى أُذن لصلاة الفجر، فجاهد الشيخ نفسه حتى قام فتوضأً وتعطر ثم ذهب إلى المسجد!

برودة الجو وقلة النوم والتعب كانت ظروفًا صعبة كفيلة أن تُضيع الصلاة على الشيخ لكنه تغلب عليها، فعندما يمر بنفس الظروف لاحقًا يرجع لهذه الليلة ويُذكر نفسه أنه استطاع أن يقوم ويتوضأ

ويُصلي في ظروف صعبة جدًّا، فلا تجد نفسه حيلة للتغلب عليه فيهزمها.

وهكذا عندما تنجح أنت أن تكوّن لنفسك نقاطًا مرجعية ترجع إليها في الظروف الصعبة، سيعينك هذا على ضبط النفس والمحافظة على الصلاة، فبادر أن تتخطى كل ظرفٍ صعبٍ حتى يصبح نقطة مرجعية لك.

لذلك أمرنا سيدنا - ﷺ - أن نحافظ على صلاة السُنن والنوافل قدر المُستطاع، فكيف لإنسان يُصلي أضعاف ما فرضه الله تعالى عليه في صورة سُنن ونوا فل أن يُضيع صلاة الفريضة؟!، وكأنه سيدي -عليه السلام- - يريد لنا أن نتخذ أُفقًا أوسع لضبط النفس.

هذا الوقت سيمضي

طلب ملك من وزيره أن ينقش جملة على خاتمه، إذا قرأها وهو حزين فَرِح، وإذا قرأها وهو سعيد اعتدل، فكتب:

"هذا الوقت سيمضي"

عبارة جميلة تذكرها دائمًا عندما تستيقظ لصلاة الفجر وتشعر بالإرهاق والنعاس، هذا الشعور سيمضي، فقط أعطِ لنفسك فرصة بضع دقائق حتى تنهض وتتوضأ، لن يلازمك هذا الشعور طوال اليوم ولن يلازمك كل يوم، أنت فقط في مرحلة بناء عادات جديدة وأي شعور بالتعب والملل سيمضي.

الوقت الذي تشعر فيه بأنك تجاهد نفسك حتى تقوم إلى الصلاة
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي تشعر فيه بأنك لا تستطيع أن تخشع في الصلاة
هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي ذهبت فيه لصلاة الجمعة، ولم تجد مكانًا داخل المسجد، فصليت خارجه تحت لهيب الشمس أو مطر السماء، هذا الوقت سيمضي!

الوقت الذي كان فيه عملك شاقًّا، وطاقت نفسك للراحة، حتى وصلت بيتك لترتاح سمعت الأذان، اذهب وصلِّ، فإن هذا الوقت سيمضي!

فقط اصبر.
لن يطول هذا الوقت.
سيمضي.
ولكن قبل أن يمضي سيجعل منك شخصًا آخر.

لا تظن أن مجاهدة النفس للصلاة هو عمل سيلازمك ما حييت.

هو فقط ثمن لحالة من السكينة الداخلية تأتي بعدها ستجعلك تشعر وكأنك تملك الدنيا بحذافيرها.

ستفتح عينك على ثراء داخلي لا حد له.

ستشعر بأنك تمتلك ضمانًا غامضًا وكأنك مؤمّن عليك ضد المرض، والشيخوخة، والفقر.

تلك الحالة التي يزول فيها الخوف تمامًا؛ لأنك متصل مع الله.
وإن كان الله معك فمن عليك!!!

(٦) ألك حاجة؟!

لحظات كالعمر تلك التي بين الأذان وإقامة الصلاة.

فما من شيء سألته خلال تلك اللحظات إلا وأُعطيته أو أُعطيت الحكمة من منعه.

أتعجب كيف يفوّت الكثير هذه الدقائق التي يستجاب فيها الدعاء؟!.

ألك حاجة!!.

ومن منا ليس له حاجة.

أيًّا كانت حاجتك.

قف بين يدي من له ملكوت كل شيء واسألها.

اطلبها من الغني الذي له خزائن السموات والأرض.

أعتقد - والله أعلم - أن الحكمة من وجود عقبات وتحديات يومية هو تجديد الإيمان، لعل مصطلح تجديد الإيمان قد اعتاد الناس على سماعه دون فهمه بعمق!!

فإذا سألت أحدهم: هل هو مؤمن بالله تعالى حقًّا؟؟ سيستنكر سؤالك ويتعجب كيف تسأله هذا السؤال، فهو بالطبع مؤمن بالله تعالى ويؤدي العبادات ويحب الله ﷻ.

وإذا جاءك نفس الشخص يشتكي لك سوء حاله، أو تعثر حياته، أو مشكلة تسببت في ضيق صدره، أو دينا يرهقه، ونصحته أنت بأن يسأل الله تعالى مسألته، أخذ بنصيحتك وكأنها أمرٌ ثانوي.

فيقول لك نعم نعم سأسأل الله ﷻ بالطبع، ولكن ما رأيك أن أفعل كذا وكذا؟!! فهو يريد سببًا ماديًّا يحل به مشكلته، وإن نصحته ثانيةً بأن يسأل الله وحده، قال لك إن هذا تواكل، ألم يأمرنا الله تعالى بالأخذ بالأسباب!!

وتحت اسم الأخذ بالأسباب تجد هذا يسأل فلانًا لتوظيف ابنه، والآخر يقف عند باب مدير منتظرًا أمرًا لتيسيير طلبه، وهذه تشتكي لصاحبتها سوء حالها، والعجيب أن أولئك الذين يسألون الخلق دون الخالق ويشتكون الخالق للخلق يتفننون بعرض مسألتهم أو شكواهم ويكون لسانهم أفصح ما يكون.

ولكن عندما يسجدون بين يدي من له ملكوت كل شيء.
ومن هو على كل شيء قدير.
ومن له خزائن السموات والأرض.
يتلعثم لسانهم ولا يدرون ما يقولون.
ذهبت الكلمات والعبارات.

أتدري لماذا؟؟
لأنهم اعتادوا أن يسألوا فقراء، فقير يسأل فقيرًا لا يملك من أمره شيئًا، حتى وإن كان من يسألونه هو ملك من الملوك أو رئيس من الرؤساء أو أيًّا كان فهو لا يملك من أمره شيئًا، ففي لحظات يمكن أن يكون طريح قبرٍ ضيقٍ، لا حول له ولا قوة، يحمله من يحمله ويضعه من يضعه.

أسأنا فهم الأخذ بالأسباب حتى نسينا رب الأسباب.

أي أسباب تلك التي نجت يونس - عليه السلام - وهو في بطن حوت في أعماق بحر يغشيه ظلام الليل، فلو جئنا بأقوى ملوك الأرض وأكثرهم عدة فلن يستطيع أن يُخرج يونس - عليه السلام -.

وأي أسباب تلك التي نجت إبراهيم - عليه السلام - وهو مقيد مُلقى به في النار.

وأي أسباب تلك التي نجت موسى - عليه السلام - وفرعون وجيوشه من خلفه والبحر من أمامه.

وأي أسباب تلك التي جعلت يوسف -عليه السلام - عزيز مصر له خزائن الأرض بعد أن كان سجينًا لا ترى عينه الشمس!!

ومن ذا الذي يستطيع أن يربط على قلب أم تُلقي بابنها في البحر خشية أن يُقتل.

ومن ذا الذي يستطيع أن يُنجي فتية صغارًا اجتمع أهل قريتهم على قتلهم.

لعلك تقول هذه معجزات للأنبياء وكرامات للصالحين لا دخل لنا بها فقد ذهب زمن المعجزات.

فأقول لك وما لك والمعجزات؟ أليس الإله الذي تعبده وتؤمن به هو من أحدث تلك المعجزات، من نجى هؤلاء قادرٌ على أن ينجيك، ومن حقق مسألة هؤلاء قادرٌ على أن يحقق مسألتك، ومن ربط على قلب هؤلاء قادرٌ على أن يربط على قلبك.

كف عن التدبير وانشغل بالتدبّر، فاللّٰه الصمد قادرٌ على أن ينجيك ويحقق مسألتك ويربط على قلبك من غير معجزة.

قالها موسى - عليه السلام -: ﴿ كَلَّآ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهۡدِينِ ﴾ [الشعراء: ٦٢] عندما رأى قومه جيش فرعون خلفهم، والبحر أمامهم وقالوا له إنا لمدركون، لم يفكر موسى - عليه السلام - في الأسباب ولا الحلول المنطقية بل فكر في رب الأسباب أولًا وكله يقين، فكان رده "كلا" وهي أداة نفي تفيد الردع والزجر والاستنكار.

وبالفعل بعد هذا اليقين والإيمان المطلق الذي أبداه موسى هداه الله ﷻ لأسباب أخذ بها حتى وإن لم تغنِ من الأمر شيئًا.

أوحى إليه الله تعالى أن يضرب بعصاه البحر وهو القادر أن يفلق البحر بدون عصا، لكن أراد الله ﷻ أن يعرفنا ماهية الأسباب التي نأخذ بها، أسباب في إطار طاقتنا، أسباب في حدود أنفسنا، ولم يأمره الله العزيز أن يرجع لفرعون أو يتفاوض معه، فهذا ليس أخذًا بالأسباب!!

هذا هو معنى الإيمان الذي أقصده، أن تأخذ بالأسباب التي في قدر طاقتك ثم تكون على يقين بأن معك ربا سيهديك.

ذلك اليقين هو الذي جعل نوحا - عليه السلام - يصبر على أذى قومه وسخريتهم، أتدري لماذا كان يسخر قومه منه؟؟

لأن أمر الله ﷻ جاء بأن تُبنى السفينة في الصحراء فاتهموه قومه بالجنون وسخروا منه، فأي سفينة تلك التي ستُبحر في الصحراء!!

لكن لم يفكر نوح - عليه السلام - في الأسباب التي ستجعل السفينة تُبحر، فالأسباب مستحيلة قياسًا على التفكير المادي والمنطقي للبشر، ولكن اتجه نوح - عليه السلام - إلى رب الأسباب ﴿ فَدَعَا رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَٱنتَصِرْ ۝١٠ ﴾ [القمر: ١٠]؛ لأنه يعرف قدرة الإله الذي يعبده.

وجاءت الاستجابة:

﴿ فَفَتَحۡنَآ أَبۡوَٰبَ ٱلسَّمَآءِ بِمَآءٖ مُّنۡهَمِرٖ ١١ وَفَجَّرۡنَا ٱلۡأَرۡضَ عُيُونٗا فَٱلۡتَقَى ٱلۡمَآءُ عَلَىٰٓ أَمۡرٖ قَدۡ قُدِرَ ١٢ ﴾ [القمر: ١١-١٢]

كان السبب الذي جعله الله الحكيم للنجاة هنا هو السفينة التي بُنيت بمجهود نوح - عليه السلام - والذين آمنوا معه، سبب في إطار طاقتهم وسعة أنفسهم اجتهدوا حتى يأخذوا به.

وفي كل جانب من جوانب حياتك هناك أسباب تأخذ بها في إطار طاقتك وسعة نفسك، لا تفكر في كيفية عمل تلك الأسباب فنوح - عليه السلام - لم يفكر في كيفية إبحار السفينة، هو فقط اجتهد فيما تطيقه نفسه، خص الله تعالى ذاته بكيفية عمل تلك الأسباب حتى يتجدد الإيمان في كل يوم تعيشه حتى لا تنسَ القدير الذي يسيّر هذه الأسباب.

أما منك فلا!!!

قالها خليل الرحمن إبراهيم - عليه السلام - وهو مُقيد قبل لحظات من إلقائه في نارٍ استغرق قومه شهورًا في إعدادها، حتى كانت تلك النار تأكل الطير في السماء.

قالها لجبريل - عليه السلام - الذي كان له ستمائة جناح، الجناح الواحد يسد الأفق، عندما سأله "ألك حاجة؟؟"

فكان رد خليل الرحمن الذي لم يعتد أن يسأل غير الله العزيز *"أما منك فلا!!"*.

هذا هو حال من كان قلبه مطمئنًا بالله ذي القوة المتين، يقين تام وثقة لا حدود لها جعلاه يرفض سؤال أحد غير الله العزيز وهو على بعد لحظات من حرقه.

لم ينزل المطر فيطفئ النار، ولم تهب ريح فتقتلع قومه وبيوتهم، لم يحدث شيء ينبئه بالنجاة، ولكنه كان على علم بأن الحكيم الرحيم لن يضيعه، فأُلقي في النار ثم خرج منها سالمًا، والقوم يتعجبون؛ فقال له أبوه آزر وكان من الكافرين:

"نِعم الرب ربك يا إبراهيم"!!

تعلم فن الالتجاء إلى الله تعالى بيقين وثقة، ما أمرنا الله ﷻ أن نسأل غيره تحت مسمى الأخذ بالأسباب، ما أمرنا الله تعالى به هو أن ننظر في أنفسنا ونعمل قدر سعتها وطاقتها وأن نأخذ بكل الأسباب التي نستطيع أن نفعلها في حدود أنفسنا دون أن نسأل غيره سبحانه وتعالى.

قال الله ﷻ ﴿ وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسۡتَطَعۡتُم مِّن قُوَّةٖ ﴾ [الأنفال: ٦٠] هذا أمر يحتاج للعمل والكد الشخصي، ولم يأمرنا الله تعالى بأن نستعين بالآخرين في إعداد القوة أو نطلب منهم المدد أو نسألهم أن يمنعوا عنا شر عدونا.

فهذا ليس أخذًا بالأسباب إنما هذا هو التواكل، فإن كنت تريد أمرًا، أعد له ما تستطيع، وتوكل على الله الوكيل وهو يكفيك.

لا تسأل أحدًا مع الله تعالى، ولا تستعن بأحد غير الله العزيز، انظر في القرآن الكريم فلن تجد آية واحدة من الفاتحة إلى الناس تأمرك بأن تسأل أحدًا مع الله.

تعود أن تسأل الله ﷻ في كل أمور حياتك صغيرها وكبيرها، وإذا سألت الناس فليكن سؤالك عن شيء تجهله أو نصيحة تطلبها وألا

يبقَ في قلبك مثقال ذرة أن هذا الذي تسأله يملك من أمرك شيئًا، أيًّا كان منصبه أو قوته فأمرك كله بيد الله ذي القوة المتين.

في كل يوم، أنت بين حاجة تطلبها، أو أمر تريد تيسييره، أو همٍّ ضاق به صدرك، أو هدفٍ تسعى لتحقيقه، أو نعمة تشكرها، أو شيء تخاف منه أو عليه.

اجعل صلواتك وكأنها زيارات لمن له ملك السموات والأرض، تخيل أنك تقف بين يد من هو على كل شيء قدير، هل تعي هذا المعنى؟؟

الله تعالى على كل شيء قدير، كل شيء أيًّا كان هذا الشيء، اطلب منه ما شئت، ألقِ بهمومك ومشاكلك اليومية في كل صلاة تصليها، احرص أن تكون في المسجد بين الأذان والإقامة، صلِّ ركيعات اسأل فيهن مسألتك.

اسأل الله الواسع السعادة، اسأله الطمأنينة، الأمر الذي تخاف منه اسأله أن يكفيك إياه، الأمر الذي تخاف عليه اسأله أن يحفظه، الأمر الذي تخشى نتائجه اسأله التوفيق فيه، اسأله أن يسد عنك دينك، اسأله البركة في الرزق، اسأله زيادة النعم، اسأله حبه ليحبك.

ربٌّ له مُلك السموات والأرض وخزائنهن، لمَ يمنع عنك شيئًا هو في مُلكه لا شيء؟ لمَ يرهقك؟ لمَ يضيق عليك؟.

يقول الله ﷻ ﴿ مَّا يَفۡعَلُ ٱللَّهُ بِعَذَابِكُمۡ إِن شَكَرۡتُمۡ وَءَامَنتُمۡۚ ﴾ [النساء: ١٤٧]

أنت إن فهمت الحكمة من المصائب وتحديات الحياة اليومية لاطمأن قلبك وغمرتك سكينة لا حد لها، هذه المصائب والتحديات هي من تجعلك على صلة حقيقة بالله تعالى في كل يومٍ تعيشه.

ستشعر بمعنى العزة الحقيقي عندما تجد حاجتك تُساق إليك، ستتعرف على معنى الإيمان الحقيقي، ستتعامل مع الله تعالى بمنظور مختلف وستكون الصلاة هي وسيلتك للاتصال بالله القدير السميع البصير.

تلك الصلاة التي تبدو روتينية للبعض ليست فقط وسيلة لإصلاح أمورك وتحقيق حاجاتك وجلب الطمأنينة إلى قلبك، لا، بل هناك ما هو أعظم من ذلك.

فإذا كسفت الشمس وخسف القمر وجفت الأرض وحدثت أمور لا يملك أقوى أهل الأرض على حلها، أمرنا الله تعالى أن نُصلي حتى يغيرها - وهو القوي الخافض الرافع - أمور كونية تفوق قدرة أهل الأرض الفقراء المساكين بكل ما يملكونه من معدات وتكنولوجيا.

أمرنا أن نُصلي حتى نتغير موازين الكون فشرع لنا صلاة كسوف وخسوف واستسقاء، صلاة تغير موازين الكون كيف لها ألا تغير حالك؟!!

- هو الحكيم

الله حكيم، ما إن دعوته فهو يختار الخير لك، فربما حجب عنك أمرًا تراه أنت خيرًا، ولكن الله الحكيم الخبير يعلم أنه شر لك، فلا يستجيب لدعوتك ويدخر أجرها لك؛ لذلك يدعي الكثير أن الله تعالى لا يستجيب دعاءهم، مما يقودهم للظن بأن الله ﷻ لا يحبهم أو إنه لا يستجيب لهم بسبب ذنوبهم، فيدفعهم ذلك إلى اليأس وسؤال غيره.

فاعلم أن سبب عدم استجابة الدعاء هو سؤال أحد مع الله تعالى أو عدم اليقين بقدرة الله - تعالى جده - على تحقيق ما سألت، لأن الله ﷻ يقول في الحديث القدسي:

" أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملًا أشرك فيه معي غيري، تركته وشركه"

فاحذر أن يقع في نفسك أن الله السميع لا يسمعك أو أنه لن يستجيب لك، أنت تتعامل مع رب قدير حكيم، اطلب ما شئت واعلم أن الحكيم يختار لك.

ذكر النبي - ﷺ - أن الله تعالى يضحك من قنوت العبد مع قرب رفع البلاء، فقال الصحابة - رضوان الله عليهم - أويضحك الله تعالى؟ فقال سيدي -عليه الصلاة والسلام - نعم يضحك، فقالوا والله لن نعدم خيرًا من رب يضحك.

ما أهمك في الليل وأطار نومك قم واطرحه على باب المهيمن في صلاة الفجر.

الأمر الذي ذهبت لتقضيه ولم ينقضِ أرسله إلى الميسر في صلاة الظهر، وإن واجهتك مشكلة تبدو وكأنها ليس لها حل، اعرضها على العليم في صلاة العصر. وهكذا.

كل ما يشغلك بين الصلاة والصلاة اسأله في الصلاة، وإن وسوس لك الشيطان بأنك مُذنب أو مقصر والله لن يستجيب لك – تعالى الله عن هذا – ردد بصوت مسموع:

﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ ﴾ [النمل: ٦٢]

إذا أذنبت وتملك منك القنوط، استغفر الله الغفور وردد بصوت مسموع:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

لا تسمح للشيطان بأن يتدخل في علاقتك مع الله القريب، يقول الله ﷻ ﴿ ٱلشَّيْطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلْفَقْرَ ﴾ [البقرة: ٢٦٨]. فكلما وسوس لك بأنك سوف تفتقر أو أن الله تعالى لن يغفر لك، رد هذه الوساوس بوعود ورسائل الله الودود لك.

من الآن لا حاجة لك بسؤال الناس.

كل يوم لك خمس زيارات أساسية مع من له ملك السموات والأرض، ومن هو على كل شيء - كل شيء - قدير.

ومن له خزائن السموات والأرض.

ومن هو مهيمن على الكون.

والقاهر فوق عباده.

والذي هو على كل شيء حفيظ.

هذه الزيارات هو من دعاك إليها وهو الغني وأنت الفقير إليه.

في هذه الزيارات لن يقاطعك إن أطلت الطلب وأَلْحَحْتَ السؤال وهو العليم وأنت الجاهل إليه.

بعد هذه الزيارات ستنال مسألتك وسيكرمك الكريم بسكينة لا مثيل لها تنسيك ما سألت لفرحتك بمعرفة من سألت.

فلو شاهدتْ عيناك من حسننا
الذي رأوه لما وليت عنا لغيرنا
ولو سمعتْ أذناك حسن خطابنا
خلعت عنك ثياب العجب وجئتنا
ولو ذقت من طعم المحبة ذرة
عذرت الذي أضحى قتيلا بحبنا

(٧) دواء العادة

في بداية تسعينيات القرن الماضي، جاء شخص إلى مدير تنفيذي لشركة أمريكية رائدة في الدعاية والإعلان يدعى "هوبكنز Hopkins" بفكرة جديدة في ذلك الحين، فقد أوضح هذا الشخص أنه اكتشف منتجًا مدهشًا وأنه مقتنع أن هذا المنتج سيحقق نجاحًا رائعًا؛ لذلك فهو يريد مساعدة "هوبكنز" للترويج والدعاية لهذا المنتج، لقد كان هذا المنتج معجونًا للأسنان.

لقد كان "هوبكنز" يعتلي قمة مجال الدعاية والإعلان في ذلك الوقت، فقد استطاع أن يحول كثيرًا من المنتجات المجهولة إلى منتجات تُباع بملايين الدولارات، تشتريها كل أسرة أمريكية تقريبًا، وكان سر نجاح "هوبكنز" يكمن في قدرته على إيجاد عادات جديدة بين العملاء تجعلهم يشترون هذه المنتجات.

وأصبحت قواعد "هوبكنز" للدعاية والإعلان قواعد أساسية يستخدمها المسوقون وأصحاب الشركات والمصانع، وما زالت هذه القواعد تؤثر في كيفية شرائنا للمنتجات إلى وقتنا هذا.

ومع ذلك كان يعلم "هوبكنز" أن بيع معجونٍ للأسنان يعد انتحارًا تجاريًّا في ذلك الوقت، فقد كان من النادر أن يشتري أي شخصٍ مواد تنظيف الأسنان حيث كان استخدام فرشاة الأسنان نادرًا أصلًا رغم مشاكل الأسنان المتفشية وقتها، لهذا رفض "هوبكنز" اقتراح ذلك الشخص عدة مرات، لكن عندما رأى إصراره وافق للقيام بحملة ترويج لمنتجه تحت شروط ضمانية.

في خلال خمس سنوات حوّل "هوبكنز" هذا المنتج المجهول إلى أحد أشهر المنتجات شهرة على وجه الكرة الأرضية، حيث انتشر معجون الأسنان "بيبسوديت Pepsodent" عبر أمريكا بسرعة مذهلة، وبحلول عام ١٩٣٠ كان يُباع في الصين وجنوب أفريقيا والبرازيل وألمانيا حتى انتشر تقريبًا في دول العالم كلها، وبعد مرور عشر سنوات على إطلاق أول حملة دعاية ل "بيبسوديت"، اكتشف خبراء استطلاعات الرأي أن غسيل الأسنان بالفرشاه أصبح إحدى شعائر

الشعب الأمريكي فقد نجح "هوبكنز" أن يجعل غسيل الأسنان بالفرشاه نشاطًا يوميًا (عادة).

ويفخر"هوبكنز" فيما بعد بأن سر النجاح يرجع إلى القدرة على جعل غسيل الأسنان عادة يومية بين المستهلكين وذلك عن طريق اكتشاف مُحفزيني عندهم الرغبة للقيام بنشاط غسيل الأسنان كل يوم، ليس ذلك فقط بل بضرورة وجود مكافأة فورية يحصل عليها المستهلك بعد غسيل أسنانه حتى يصبح غسيل الأسنان عادة يفعلها المستهلك تلقائيًا.

وهذا المبدأ هو الذي يستخدمه مصمموا ألعاب الفيديو جيم والشركات الغذائية ومحلات الوجبات السريعة وملايين مندوبي المبيعات حول العالم الآن.

قصة مثيرة.

ولكن ما علاقة اكتشاف "هوبكنز" بموضوع الصلاة؟!!!

لكي نجيب على هذا السؤال يجب أن نعرف ما فعله "هوبكنز" بالتفصيل، فما قام به لم يكن فقط أسلوبًا ذكيًا للدعاية والإعلان بل هو مبدأ علمي في فهم أسرار النفس البشرية وكيفية التعامل معها.

مُحفز العادة

من أجل بيع "بيبسودينت" كان "هوبكنز" بحاجة إلى مُحفز يبرر استخدام معجون الأسنان يوميًّا، فجلس مع كومة من كتب طب الأسنان، وفي وسط أحد الكتب وجد معلومة تبين أن هناك غشاء مخاطيًّا طبيعيًّا يغطي الأسنان، وأن هذا الغشاء تلتصق به بقايا الطعام فيميل لونه إلى الاصفرار ثم تتكون باكتيريا بين الأسنان التي تسبب تلفها وتسوسها مع الوقت.

فاستخدم "هوبكنز" هذا الغشاء كمُحفز أو مُنبه يعزز الرغبة لغسيل الأسنان، فكان أحد الإعلانات يقول: "مرر لسانك على أسنانك وسوف تشعر بوجود الغشاء الذي يجعل أسنانك تمرض ويسبب التسوس"، علميًّا لم يكن هذا الغشاء نفسه هو ما يسبب التسوس ولكن بقايا الطعام الملتصقة به، ومع ذلك استخدم "هوبكنز" لفظة الغشاء لسهولة الإحساس به.

لذلك نحن تقريبًا نجد المُحفز أو المُنبه في كل شيء نفعله في صورة عادة يومية، فمثلاً الشعور بالجوع يعد منبهًا لضرورة تناول الطعام.

وبالنسبة للأشخاص ذوي الشهية تعد رائحة الطعام فقط أو رؤيته محفزًا قويًّا يعزز الرغبة لتناول الطعام حتى وإن لم يكن هناك شعور بالجوع.

فكل عادة نفعلها إما أن يكون لها مُنبه أو محفز أو الاثنان معًا، حتى العادات الضارة كالتدخين مثلًا، يعد الشعور بنقص النيكوتين داخل الجسم منبهًا يدفع الشخص إلى تدخين السجائر، حتى وإن لم يوجد هذا الشعور فرؤية السجائر أو الجلوس بمكان فيه مدخنون يمكن أن يكون مُحفزًا يعزز الرغبة للتدخين.

المكافأة

كان "هوبكنز" يعلم بضرورة وجود عامل آخر بجانب المُحفز حتى تكتمل حلقة العادة ويصبح غسل الأسنان نشاطًا يوميًّا، فكان لا بد من وجود مكافأة يحصل عليها المستهلك بعد استخدام معجون الأسنان تجعله يشتهي أن يستخدمه مرة أخرى.

فعلى خلاف أنواع منتجات العناية بالأسنان الأخرى كان "بيبسوديَنت" يحتوي على حامض الستريك بالإضافة إلى جرعات من زيت النعناع ومواد كيميائية أخرى، ولقد استخدمت هذه المواد لكي تجعل مذاق المعجون منعشًا وتترك إحساسًا بالانتعاش والوخز على اللسان واللثة.

وبعد سيطرة "بيبسوديَنت" على الأسواق، تدافع الباحثون لمعرفة سبب انتشار المنتج بهذه السرعة واكتشفوا أن العملاء يقولون إنهم إذا نسوا استخدام "بيبسوديَنت" فسوف يفتقدون الإحساس المنعش واللاذع في أفواههم، وعندما لا يشعرون بهذا الإحساس يعتقدون أن أفواههم غير نظيفة، مع العلم بأن هذه المواد ليس لها أي فائدة طبية ولكنها فقط تقنع الناس بأن المعجون يقوم بعمله على أكمل وجه.

لذلك فإن المُحفز والمكافأة يعتبران عاملين أساسيين إذا أراد الإنسان أن يكوّن عادة جديدة.

وفي دراسة قام بها الباحثون في جامعة نيو ميكسيكو على ٢٢٦ شخصا ممن تعودوا على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم حيث كان معظمهم يتدرب على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًّا.

قال عدد كبير من المشاركين أنهم تعودوا على ممارسة التمارين الرياضية لأنها تجعلهم يشعرون بأنهم في حالة جيدة (المكافأة) فلقد وصلوا إلى توقع واشتهاء الإندروفينات وهي مواد كيميائية ينتجها الجسم تعمل على تخفيف الألم وإعطاء شعور بالراحة والتحسن.

وفي مجموعة أخرى قال المشاركون أن التمارين الرياضية تمنحهم شعورًا بالإنجاز (المكافأة) فهؤلاء وصلوا إلى اشتهاء الإحساس المنتظم بالإنجاز والانتصار، وفي الحالتين فإن هذه المكافأت الفورية كانت سبباً لأن تصبح ممارسة التمارين الرياضية عادة لدى هؤلاء المشاركين.

العادة والصلاة

الصلاة نشاط يومي نفعله عدة مرات في اليوم والليلة، نسعى جميعًا لنجعل عملية القيام إلى الصلاة عادة نفعلها بشكل تلقائي دون مجهود، هدفنا هو أن نقوم للوضوء والصلاة بمجرد سماع الأذان دون الخوض في معركة ضد عقولنا.

أنا أقصد هنا عملية القيام للصلاة وليست الصلاة نفسها، لأن الصلاة ينبغي حضور الذهن والعقل فيها، ومع ذلك فإن الصلاة عادة يومية لأنها نشاط متكرر، لا أقصد هنا مفهوم العادة الشائع عن الصلاة بأن الصلاة أصبحت عادة وليست عبادة، ولكن نتحدث هنا عن العادة بالمفهوم العلمي وهي النشاط الذي يتم ممارسته باستمرار.

كما أوضحنا من خلال الدراسات التي قام بها الباحثون لفهم كيفية تكوّن العادات، فإذا أراد الإنسان أن يكتسب عادة مفيدة جديدة يجب أن يتوافر (المُحفز) الذي يعزز الرغبة للقيام بالعادة و(المكافأة) التي تضمن استمرار هذه العادة.

ما ذكرناه في الفصول السابقة هو (مُحفز) يعزز الرغبة في القيام إلى الصلاة، ولكي نضمن حفاظنا على الصلاة وانضمامنا إلى هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة، جعل الله العليم لنا (مكافأة) فورية نحصل عليها بعد كل صلاة تجعلنا ننتظر الصلاة بعد الصلاة ولسان حالنا "أرحنا بها يا بلال".

تلك المكافأة هي السكينة.

أو بمعنى أدق الإحساس الذي يأتي بعد الصلاة بخشوع، حال النفس بعد صلاة خاشعة وإحساس السكينة والطمأنينة الذي يغمرها هو أفضل إحساس يمكنك أن تذوقه في هذه الحياة الدنيا.

العبد الفقير الذي يكتب لك هذه الكلمات لا ينقل لك نظريات أكاديمية لتجريد الواقع أو إنه يعيش منعزلًا لا يدري شيئًا عن مُتع هذه الدنيا حتى يتجاهلها كلها، بل -والفضل كله لله- منّ الله الغني عليّ بكثير من حلال زينة هذه الدنيا ومع ذلك لا يماثل شعور السكينة أي شعور وكأنه دواء هذه الدنيا بزينتها، لا بهجة في زينة بدونه ولا شقاء في حزن معه.

أبى الله - ﷻ - أن تكون الدنيا مصدر للسعادة لأنه عادل وعدل، فليس كل الخلق سواء في امتلاك زينة الدنيا، ولكنه - العليم الخبير - جعل السعادة في السكينة وعرفنا سبيلها فمن شاء أخذ به.

يسعد بها الفقير ولو لم يمتلك شيئًا، ويشقى دونها الغني ولو امتلك كل شيء، كل نعمة في هذه الحياة الدنيا تصبح نقمة إذا حُجبت عنها السكينة.

جالست التائبين الذين رجعوا إلى ربهم بعد أن ذاقوا الكثير من مُتع هذه الدنيا، حلاله وحرامه، سألتهم لمَ رجعوا؟ قالوا وجدنا في القرب من الله لذة لا تعادلها لذة، إحساس السكينة بقوة الله القدير يجعلك تشعر بأنك تملك الدنيا بما فيها.

يقول الشيخ محمد راتب النابلسي:
ينام الإنسان على الشوكِ مع السكينة فإذا هو مِهادٌ وثير، وينام على الحرير وقد أُمسكت عنه السكينة فإذا هو شوك القتاد.

يعالج المرء أعسر الأمور ومعه السكينة فإذا هي هوادة ويسر، ويعالج أيسر الأمور وقد تخلت عنه السكينة فإذا هي مشقّة وعسر.

يخوض المخاوف والأخطار ومعه السكينة فإذا هي أمنٌ وسلام، ويعبر المناهج والسبل وقد أمسكت عنه السكينة فإذا هي مهلكةٌ وبوار.

يبسط الله الرزق مع السكينة، فإذا هو متاع طيبٌ، ورخاء وفير، وإذا هو رغد في الدنيا، وزادٌ إلى الآخرة، ويمسك السكينة مع الرزق، فإذا هو مثار قلق وخوف، وإذا هو مثار حسد وبغض، وقد يكون معه الحرمان ببخل أو مرض، وقد يكون معه التلف بإفراط واستهتار.

يمنح الله الذرية مع السكينة فإذا هي زينة الحياة الدنيا ومصدر فرح واستمتاع، ومضاعفة للأجر في الآخرة بالخلف الصالح، ويمسك رحمته فإذا الذرية بلاءٌ، ونكدٌ، وعنتٌ، وشقاءٌ، وسهرٌ بالليل، وتعب بالنهار.

يهب الله الصحة والعافية مع السكينة فإذا هي نعمة وحياة طيبة، ويمسك سكينته فإذا الصحة والعافية بلاءٌ يسلطه الله على الصحيح المعافى فينفق الصحة والعافية فيما يحطم الجسم ويفسد الروح، ويزخر السوء إلى يوم الحساب.

ويعطي الله الجاه والقوة مع السكينة فإذا هي أداة إصلاحٍ، ومصدر أمنٍ، ووسيلةٌ لادخار الطيب الصالح من العمل والأثر، ويمسك سكينته فإذا الجاه والقوة مصدرا قلق على فوته، ومصدرا طغيان وبغيٍ، ومصدرا حقدٍ وكراهية، لا يقر لصاحبها قرار، ويدخر بها للآخرة رصيدًا ضخمًا من النار.

لكن كيف السبيل إليها إذا كانت شيئًا لا يثمره الذكاء، ولا العلم، ولا الصحة، ولا القوة، ولا المال والغنى، ولا الشهرة والجاه، ولا غير ذلك من نعم الحياة المادية؟

الخشوع سبيل السكينة

الخشوع في الصلاة هو ما يولد السكينة التي تجعلك تشتاق إلى الصلاة، هو دواء تلك العادة، فمعه تصبح الصلاة عبادة متجددة وليست عادة روتينية.

وكما كان يظن الكثير أن أولئك الذين يحافظون على الصلاة لهم قدرات بيلوجية خاصة أو هبات سماوية تتنزل عليهم، أيضًا يظن الكثير خطأً أن الخشوع هو أمرٌ سماوي يؤتيه الله من يشاء ولا يؤتيه من يشاء، فيسأل كثير من الناس: أين الخشوع؟ لمَ لا أشعر بالخشوع وأنا أُصلي؟

لكي نعرف أين الخشوع، دعنا نصف أحوال بعض الناس، فمثلًا إذا أردنا أن نصف شخصًا سعيدًا، كيف سيكون حاله؟ أقول لك أنه مُبتسم، مُشرق الوجه، مُتحمس، إن تكلمت معه ستعكس نبرة صوته أنه سعيد وصفات أخرى.

وإذا أردنا أن نصف شخصًا مُحبطًا، أقول لك حزين الوجه، يمكن أن يكون مُنكس الرأس، حتى وإن تكلمت معه ستعكس نبرة صوته أنه حزين وصفات أخرى.

إذن كنت تُشاهد مجموعةً من الناس وطلبت منك أن تُخبرني مَن منهم سعيد، ومن منهم مُحبط، ومن منهم نشيط، ومن ومنهم مُتعب، ستصفهم لي حتى وإن لم تتحدث معهم.

هذا يعني أن حالة الجوارح الخارجية تعكس بقدرٍ كبيرٍ الشعور الداخلي للبشر، فلو أنت كنت سعيدًا (شعور داخلي)، ستعكس جوارحك الظاهرية أنك سعيد، ولو كنت خائفًا سيظهر هذا على جوارحك الخارجية، هذا معلوم.

ما يُخبرنا به علماء النفس أن العكس صحيح. بمعنى أنك إذا غيرت من حالة جوارحك الظاهرية، ينعكس هذا على شعورك الداخلي، فإن كنت تشعر بالحزن (والأمر نسبي) يمكن لبعض التغيرات على جوارحك الظاهرية أن تُبدد هذا الشعور.

فتعديل وقفتك أو جلستك، وتغيير تعابير وجهك، والتحكم بنبرة الصوت له تأثير كبير على حالتك المزاجية والذهنية، لذلك يخضع كثير من رؤساء الدول وأولئك الذين يتولون مناصب مهمة تحتم عليهم مخاطبة العامة لتدريبات في كيفية التحكم بلغة الجسد Body Language لأن ذلك يساعدهم على إظهار الإيجابية والثقة بالنفس وأحيانًا القوة في حديثهم.

ويُحكى أن الفاروق عمر بن الخطاب - ﷺ - رأى رجُلًا يمشي وهو يحني ظهره كدلالة على الزهد والورع، فقال لأصحابه: ما بال هذا يمشي هكذا؟ أهكذا يكون النُسك بالتماوت في المشية والهيئة؟ ثم قال للرجل: هيه، أمت علينا ديننا أماتك الله، اعتدل في مشيتك وأظهر عزة الإسلام.

والتفت إلى أصحابه فقال: ما بال أقوام حسبوا الزهدَ ضعفًا والنسكَ تماوتًا، فإذا تحدث أحدهم خشعَ بصوته وإذا مشى أحنى قامتَه.

كان الفاروق عمر بن الخطاب - ﷺ - يعلم تأثير حالة الجوارح الظاهرية على الشعور الداخلي، لذلك قال للرجل: "اعتدل في مشيتك (حالة ظاهرية) وأظهر عزة الإسلام (شعور داخلي)".

لذلك إذا أردنا أن نصف مُصليا خاشعًا في صلاته كيف سيكون حاله؟

ألن يكسو ذلك الرجل الهدوء؟ ألن تكون حركاته بطيئة رزينة؟ ألن تكون قراءته للقرآن قراءة مطمئنة ليست سريعة؟ ألن يكون وقت ركوعه أطول ووقت قيامه أطول ووقت سجوده أطول؟ ألن نلاحظ أنه يستغرق بين السجدتين وقتا أطول مما يستغرقه غيره؟

وهكذا فللخشوع صفات ظاهرية في متناول كُلٍّ منا، إذا حققنا تلك الحالة الظاهرية استجاب معها شعورنا الداخلي فنخرج من الصلاة وقد غمرتنا السكينة.

مسببات الخشوع

من مسببات الخشوع، إبطاء حركة اليدين بداية من التكبير، واستشعار كلمة "الله أكبر" وأنت تقولها، ثم القراءة ببطءٍ قدر المستطاع والتوقف لحظة أو لحظات بين كل آية وآية، فأنت لست في مسابقة تسميع لشيء تحفظه وكلما كنت أسرع كنت أفضل.

جرب أن تُكلم الناس بنفس السرعة التي تعودت أن تقرأ بها الفاتحة ولن يفهم منك أحد شيئًا، أنت في حديث متبادل مع ملك الملوك.

حيث ورد عن رسول الله – عليه الصلاة والسلام - أن الله ﷻ يقول قسمت الصلاة بيني وبين عبدي نصفين.

فإذا قال العبد: الحمد لله رب العالمين.
قال الله تعالى: حمدني عبدي.

وإذا قال: الرحمن الرحيم.
قال الله تعالى: أثنى عليّ عبدي.

وإذا قال: مالك يوم الدين.
قال تعالى: مجدني عبدي.

فإذا قال: إياك نعبد وإياك نستعين.
قال تعالى: هذا بيني وبين عبدي ولعبدي ما سأل.

فإذا قال: اهدنا الصراط المستقيم، صراط الذين أنعمت عليهم، غير المغضوب عليهم ولا الضالين.
قال : هذا لعبدي ولعبدي ما سأل.

هل تعلم؟

أن النبي - ﷺ - كان يفتتح صلاته بعد تكبيرة الإحرام بأن يقول:

"اللهم باعد بيني وبين خطاياي كما باعدت بين المشرق والمغرب، ونقني من خطاياي كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس، اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد".

أيضًا كلما كانت حركة الجذع إلى الأمام من أجل الركوع بطيئة وهادئة ساعد ذلك على الخشوع، تريث وأنت تُسبح في الركوع وأظهر

المد في الكلمات بأن تقول "سبحـان ربي العظيم" فأنت ستقولها ثلاث مرات فقط فلتكن هادئة واضحة مطمئنة.

كذلك بطِّئ حركة الجذع للاعتدال من أجل القيام وانتظر وأنت قائم حتى تطمئن قائمًا وتقول بهدوء: "ربنا ولك الحمد ".

هل تعلم؟ أن النبي - ﷺ - كان يزيد على التسبيح في الركوع ويقول:

"سبوح قدوس رب الملائكة والروح، اللهم لك ركعت، وبك آمنت، ولك أسلمت. اللهم خشع لك بصري وسمعي ومخي وعظمي وعصبي".

هل تعلم؟ أن النبي - ﷺ - كان يقول عند القيام من الركوع:

"ربنا ولك الحمد والشكر، حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه ملء السموات وملء الأرض وملء ما بينهما وملء ما شئت من شيء بعد".

كذلك فلتكن حركتك من أجل السجود حركة هادئة مطمئنة، تريث وأنت تُسبح في السجود وأظهر المد في الكلمات بأن تقول "سبحـان ربي الأعلى" فتكون واضحة هادئة مطمئنة.

وتذكر أن أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فتحدث بهدوء واطمئنان لأنك قريب جدًّا ممن له مُلك السموات والأرض، واطلب ما شئت فهذه فرصتك، لا ترفع رأسك من السجود وفي نفسك شيئًا لم تطلبه من الغني الكريم.

هل تعلم؟ إن النبي - ﷺ - كان يزيد على التسبيح في السجود فيقول:

"سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي، اللهم لك سجدت، وبك آمنت، ولك أسلمت، سجد وجهي للذي خلقه وصوَّره وشق سمعه وبصره تبارك الله أحسن الخالقين".

كان النبي - ﷺ- يستغرق بين السجدتين نفس الوقت الذي يستغرقه في السجود.

لذلك ولكي تحقق الخشوع فليكن اعتدالك من السجود هادئًا بطيئًا.

وأدعو كما كان يدعو سيدنا - عليه الصلاة والسلام - بين السجدتين بأن تقول: "اللهم اغفر لي واعفُ عني وعافني وارزقني واهدني واجبرني وارحمني يا أرحم الراحمين".

لذلك فإن إبطاء الحركة والقراءة ببطءٍ وهدوء في كل ركن من أركان الصلاة يساعد بقدر كبير على الخشوع والفوز بالسكينة التي هي دواء عادة الصلاة.

ربما ستجد بعض الصعوبة في البداية لتعودك على الحركة بسرعة والقراءة بسرعة، ولكن كلما ضبطت نفسك وألزمتها بالهدوء في القراءة والبطء في الحركة استجابت لك وأصبحت الصلاة الخاشعة جزءًا من سلوكك، بل وسينعكس هذا على أمور حياتك اليومية فتشعر بالهدوء والسكينة في عالم اليوم الذي أصبح التسرع حاله.

المناجاة

إذا اتصلت على أحد أصدقائك ولم يرد عليك بل رد عليك جهاز الرد الآلي وطلب منك تسجيل رسالة صوتية، فتبدأ أنت بتسجيل رسالتك بالهاتف، فهل شعورك وأنت تُسجل هذه الرسالة الصوتية لصديقك يساوي شعورك لو أنه كلمك وتحدثت إليه مباشرةً، بالطبع لا!!

ولله المثل الأعلى ﷻ سبحانه، فإذا أردت أن تُغير شعورك وأنت تُصلي، فلا تقول أذكار الصلاة وكأنك تسجلها في رسالة صوتية، بل قلها واستشعر أن هناك من يسمعك ويرد عليك وأنك توجه هذه العبارات إليه ليس فقط تسجلها تسجيلًا.

فيوم القيامة ستتمنى لو أنك تُحدث الجبار ملك الملوك بكلمة واحدة، وتذكر أن ذلك اليوم قال الله تعالى فيه:

﴿ لَّا يَتَكَلَّمُونَ إِلَّا مَنْ أَذِنَ لَهُ ٱلرَّحْمَٰنُ وَقَالَ صَوَابًا ﴿٣٨﴾ ﴾ [النبأ: ٣٨]

﴿ وَخَشَعَتِ ٱلْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَٰنِ فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا ﴿١٠٨﴾ ﴾ [طه: ١٠٨]

فمن لم يُحسن الحديث مع ملك الملوك في الدنيا، لن يُصغي إليه في الآخرة.

استشعر المناجاة بأنك تخاطب الله الملك العزيز القدير وتقدم له التحية في آخر لقائك معه "التحيات لله والصلوات والطيبات".
ثم تودعه ﷻ.

يقول ابن القيم الجوزيه - رحمه الله -:

أما وإنك تُصلي
فلتصلِّ صلاة تليق بمعبودك
أو تُفتش لك عن معبود تليق به صلاتك.

(٨)كُن صباحًا

يروي "هال إيلرود" في كتابه الرائع الصباح المعجزة (The Miracle Morning / Hal Elrod) الذي غيّر حياة آلاف الأشخاص، كيف أن الاستيقاظ مبكرًا أنقذه من حالة اكتئاب مُتأخرة كادت أن تصل إلى الانتحار، فبعد أن كان يعيش حياة ناجحة اجتماعيًّا وعمليًّا وكان قد نُشِر له كتاب حقق مبيعات رائعة تغير كل شيء فجأة بعد الأزمة الاقتصادية عام ٢٠٠٧ فوجد نفسه بلا عمل، غارقًا في الديون، لا يستطيع حتى أن يدفع فواتير بيته حتى انتهى به الحال إلى حالة متأخرة من اليأس والاكتئاب.

كان هال "Hal" يقضي معظم وقته نائمًا حيث لم تكن لديه رغبة في الاستيقاظ من نومه لمجرد يقينه بأنه سيواجه هذه الحياة التي لا معنى لها وهذا حال كثير من مرضى الاكتئاب.